

## スペシャル企画

筑波大学を26年振りに箱根駅伝に導いたカリスマ指導者のレッスン



かすみがうらマラソン大学  
ランニング特別講座

「筑波大学 駅伝チーム×かすみがうらマラソン大学」夢のコラボが実現



メイン講師：筑波大学 駅伝監督・弘山 勉 氏

筑波大学を26年振りに箱根駅伝に導いた

「ランニング理論＝弘山メソッド」

オンライン講座&実技指導でレベルUPを図ろう

(オンライン講座の一般公開は初)

4月の大会へ向けて『速く走りたい』『ランニングフォームを良くしたい』  
と思っているランナーの皆さまへ

オンライン講義＋対面実技＋合同練習

2022年2月12日（土）～3月27日（日）まで全7回

ランニング STEP UP レッスンを開催します。

大好評！「第32回大会で記録更新！スピードアップのための走技術のポイント」  
弘山監督出演の動画にランナーの皆さんから多くの反響をいただき、夢のコラボ  
が実現しました。 データや分析に基づいた理論派レッスンをご堪能ください。

# KASUMARA COLLEGE

か す み が う ら マ ラ ソ ン 大 学



# 韋駄天ランニングアカデミー

## かすみがうらマラソン大学

### ランニング STEP UP レッスン

筑波大学の弘山駅伝監督が説く  
ちょっと高度なランニング講座

全てのランナーに必要な情報満載

“弘山メソッド理論派レッスン”



『最高の走り方』の著者  
筑波大学弘山駅伝監督が  
ランニングの基本を伝授

基本の習得により  
飛躍（記録向上）が  
期待できます



速く走るには どうしたらいいの？  
ランニングフォームを良くする方法は？

筑波大学 駅伝チーム 弘山監督が その“コツ”を伝授します



オンライン講座



リアル実技講座

× 3回

合同  
練習会  
筑波大学  
駅伝チーム  
選手も参加

STEP 1

STEP 2

STEP 3

STEP UP !

経験に基づいた確かな知識と実技を学ぶチャンス！

コース内容・人数・参加料 目的に合わせて下記3つのコースから選択いただけます。

オンラインコース：6,000円（税込）

（定員なし）

オンライン講義【2/12(土)・2/26(土)・3/5(土)全3回受講】

バリューコース：10,000円（税込）

（定員30名）

オンライン講義【2/12(土)・2/26(土)・3/5(土)全3回受講】

合同練習会【3/27(日)全1回参加】

プレミアムコース：21,000円（税込）

（定員50名）

オンライン講義【2/12(土)・2/26(土)・3/5(土)全3回受講】

対面実技講座【2/13(日)・2/27(日)・3/6(日)全3回参加】

合同練習会【3/27(日)全1回参加】

\*7回全てにご参加いただけます

- ▶各スケジュールと講義の内容は次ページ「講座の概要」をご確認ください。
- ▶対象：かすみがうらマラソンに出走を予定している方
- ▶定員：先着入金順
- ▶参加者全員への特典：韋駄天オリジナルTシャツ、商品割引クーポン

申込期間

2021年12月22日（水）10:00～2022年2月4日（金）23:59

※先着順でのお申込みとなります。

申込方法

インターネット LAWSON DO SPORT



【お問合せ先】

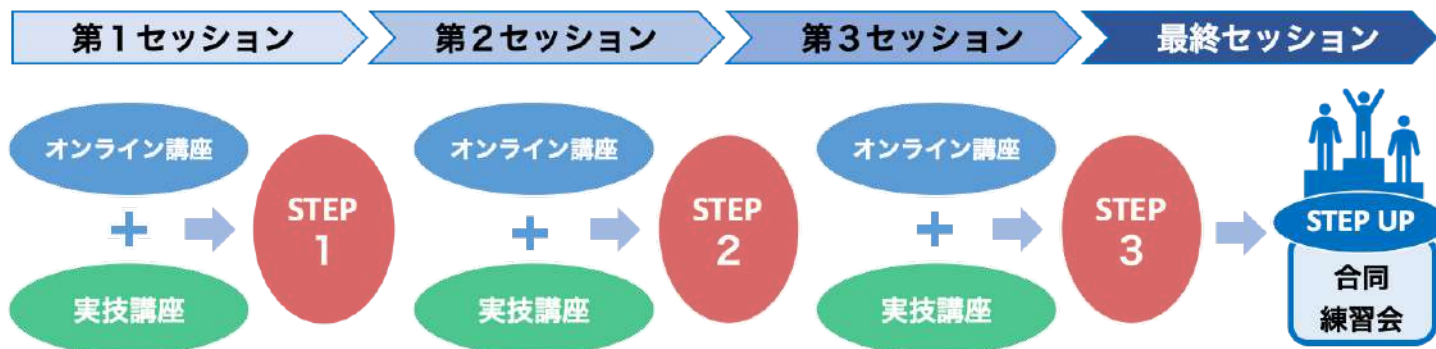
かすみがうらマラソン大会事務局

03-6869-1096

info@kasumigaura-marathon.jp



# 講座の概要



テーマは変わる場合がありますが、走パフォーマンスアップに繋がる内容で講座を開催します

月日	曜日		講座の形式	テーマ	講座の内容
2/12	土	ステップ 1	オンライン講座	ランニング概論	記録を伸ばすために押さえるポイント：総論
2/13	日		対面実技講座	姿勢と重心、基本動作	姿勢と重心の引き上げ、基本動作の習得
2/26	土	ステップ 2	オンライン講座	ストライドとピッチ	記録の短縮はストライドが鍵を握る
2/27	日		対面実技講座	ストライドの伸ばし方	ストライドを伸ばして速く走るコツ
3/5	土	ステップ 3	オンライン講座	ランニングエコノミー	走りの経済性を高めるためのポイント
3/6	日		対面実技講座	労力を使わない走り	一歩の労力を下げるための動きのコツ
3/27	日	総括	合同練習会	総括レッスン	走技術習得と筑波大駅伝選手とスピード練習

講座の形式	講座の時間	時間の配分
オンライン講座	17:00~18:15 (75分)	理論講座 (60分程度) 質疑応答 (15分)
対面実技講座	10:00~12:00 (120分)	実技レッスン (75分) 質疑応答 (15分) 走練習 (30分)
合同練習会	10:00~12:30 (150分)	実技レッスン (40分) 合同練習 (90分) 混合リレー (20分)

\*対面実技講座・合同練習会の会場は、茨城県土浦市 霞ヶ浦総合公園を予定しています。  
 ※集合場所等の詳細につきましては、別途参加者の皆様にご案内させていただきます。

\*オンライン講座は、講義終了後、24時間以内に講義の動画をアップロードいたしますので、復習や後日ご覧になる方はこちらをご利用ください。



## 講座の講師

### ■プロフィール 弘山 勉

筑波大学陸上競技部コーチ 男子駅伝監督  
E V O L U ランニングクラブヘッドコーチ



1966年10月12日栃木県生まれ。

筑波大学体育専門学群卒業。

大学在学中は陸上部長距離ランナーとして、箱根駅伝に4年連続出場。卒業後は資生堂に入社。独学でトレーニングを行い、入社すぐの'90年別府大分毎日マラソンで3位、同年12月の福岡国際マラソンでは自己ベスト記録で2位に。その後、指導者に転身。

### ■出身校 筑波大学

### ■競技実績

87年 箱根駅伝 9区 区間2位(大学2年次)

90年 別府大分毎日マラソン 3位 90年 福岡国際マラソン 2位

### ■指導実績

資生堂ランニングクラブ 監督

・全日本実業団対抗女子駅伝優勝

・弘山晴美指導

↳オリンピック3回出場

↳世界陸上4回出場 (入賞3回)

↳日本記録6回樹立

・藤永佳子

↳世界陸上女子マラソン日本代表 (団体銀メダル)

2015年-筑波大学 男子駅伝監督

第96回箱根駅伝予選会 6位 / 26年振り本戦出場を果たす (本戦 20位)

## 著書の紹介

### ■著書

2005 スピードトレーニングでタイムが伸びる—弘山晴美のマラソン術

2019 最高の走り方 超効率的「ベストな1歩」が記録を伸ばす!

<https://www.shogakukan.co.jp/books/09310898>

本講座は、著書「最高の走り方」で書かれている内容が多く含まれます。

著書「最高の走り方」で予習・復習すると理解が深まること間違いなし!

## 協力団体

### ■筑波大学駅伝チーム (筑波大学箱根駅伝復活プロジェクト)

コーチングスタッフ、選手 (学生)

メンバー紹介→ <http://tsukuba-hakone.win/member/>

